

Примерное 10-дневное меню для учащихся дошкольных учреждений от 3 до 7 лет с 7-12 часовым пребыванием

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
- каша манная молочная с маслом 200/5 г. - чай с сахаром 180/5 мл. - бутерброд с маслом сливочным 30/5 г. 2-й завтрак - сок абрикосовый 125 г.	- каша «Дружба» молочная с маслом 200/5 г. - какао с молоком 180 мл. - бутерброд с сыром, маслом 30/7/5 г. 2-й завтрак - апельсин 100 г.	- каша пшеничная молочная с маслом 200/5 г. - чай с молоком, сахаром 180 мл. - бутерброд с маслом сливочным 30/5 г. 2-й завтрак - сок яблоко-абрикосовый 125 г.	- суп молочный с крупой 180 г. - кофейный напиток с молоком 180 мл. - бутерброд с сыром, маслом 30/7/5 г. 2-й завтрак - груша 100 г.	- каша пшеничная молочная с маслом 200/5 г. - какао с молоком 180 мл. - бутерброд с маслом сливочным 30/5 г. 2-й завтрак - сок вишневый 125 г.	- каша кукурузная молочная с маслом 200/5 г. - чай с молоком, сахаром 180/5 мл. - бутерброд с сыром, маслом 30/7/5 г. 2-й завтрак - яблоко 100 г.	- каша пшеничная молочная с маслом 200/5 г. - кофейный напиток с молоком 180 мл. - бутерброд с маслом сливочным 30/5 г. 2-й завтрак - сок персик-банан 125 г.	- каша рисовая молочная с маслом 200/5 г. - какао с молоком 180 мл. - бутерброд с сыром, маслом 30/7/5 г. 2-й завтрак - банан 100 г.	- суп молочный с вермишелью 180 г. - чай с молоком, сахаром 180/5 мл. - бутерброд с маслом сливочным 30/5 г. 2-й завтрак - сок яблоко-груша 125 г.	- каша геркулесовая молочная с маслом 200/5 г. - кофейный напиток с молоком 180 мл. - бутерброд с сыром, маслом 30/7/5 г. 2-й завтрак - яблоко 100 г.
- салат из свеклы 50 г. - рассольник «Домашний» с курицей и сметаной 250/15/5 г. - котлеты рубленые из говядины 70/3 г. - макароны отварные 130 г. - компот из сухофруктов 180 мл. - хлеб сельский 37,5 г.	- салат из свежих помидор 50 г. - свеклопюре на м/б, со сметаной 200/6 г. - гуляш из отварной говядины 45/45 г. - каша гречневая вязкая 130/3 г. - кисель 180 мл. - хлеб сельский 37,5 г.	- огурцы свежие порционно 50 г. - суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками 200/15 г. - тефтели рыбные с маслом 70/3 г. - пюре картофельное 130 г. - компот из урожая 180 мл. - хлеб сельский 37,5 г.	- салат из свежих помидоров и огурцов 50 г. - щи со свежей капустой, картофелем, со сметаной 200/6 г. - жаркое по-домашнему из отварной говядины 200 г. - компот из сухофруктов 180 мл. - хлеб сельский 37,5 г.	- салат из свежих огурцов 50 г. - суп картофельный с горохом, с курицей и гречкой 200/15/10 г. - рыбная «Нежность» 70 г. - картофель тушеный 130 г. - компот из свежих яблок 180 мл. - хлеб сельский 37,5 г.	- салат из капусты с яблоками 50 г. - рассольник ленинградский с курицей, со сметаной 200/15/5 г. - котлеты «Аппетитные» 70 г. - пюре из отварной говядины 180 г. - компот из урожая 180 мл. - хлеб сельский 37,5 г.	- помидоры свежие порционно 50 г. - борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной 200/6 г. - пюре из отварной говядины 180 г. - компот из урожая 180 мл. - хлеб сельский 37,5 г.	- огурцы свежие порционно 50 г. - суп крестьянский с курицей, сметаной 200/15/5 г. - запеканка картофельная с мясом 150/20 г. - компот из сухофруктов 180 мл. - хлеб сельский 37,5 г.	- салат из свежих помидор 50 г. - суп рыбный с крупой и картофелем 230 г. - азу с отварной говядиной 180 г. - компот из свежих яблок 180 мл. - хлеб сельский 37,5 г.	- салат из свежих огурцов 50 г. - суп-лапша домашняя с курицей 200/15 г. - биточки рубленые из рыбы 70 г. - пюре картофельное 130 г. - компот из урожая 180 мл. - хлеб сельский 37,5 г.
- молоко кипяченое 150 г. - пышечки печеный с картофелем 60 г. - котлеты рубленые из рыбы 70 г. - рис отварной с овощами 130 г. - чай фруктовый 120/5 мл. - хлеб пшеничный 1с 23 г.	- ряженка 130 г. - печенье 40 г. - салат из моркови 50 г. - суфле из творога с молоком сгущенным 150/20 г. - чай с сахаром и лимоном 120/3/3 мл. - хлеб пшеничный 1с 23 г.	- каша 130 г. - вах-белш 90 г. - омлет с сыром 140 г. - отвар шиповника 120/3 мл. - хлеб пшеничный 1с 23 г.	- кефир 130 г. - печенье 30 г. - салат из моркови с яблоками 50 г. - запеканка из творога с крошкой 150 г. - чай без сахара 120 мл. - хлеб пшеничный 1с 23 г.	- ряженка 130 г. - крекер 20 г. - котлеты рубленые из птицы 70 г. - капуста тушеная (в сметанном соусе) 130 г. - чай с сахаром 120/3 мл. - хлеб пшеничный 1с 23 г.	- молоко кипяченое 150 г. - булочки дрожжевые 60 г. - суфле из рыбы 70 г. - рагу из овощей 130 г. - чай с сахаром и лимоном 120/3/3 мл. - хлеб пшеничный 1с 23 г.	- кефир 130 г. - печенье 40 г. - салат из моркови с яблоками 50 г. - запеканка творожная с молоком сгущенным 150/20 г. - отвар шиповника 120/3 мл. - хлеб пшеничный 1с 23 г.	- ряженка 130 г. - пышечки печеный с картофелем 60 г. - салат из моркови с яблоками 50 г. - суфле из творога с молоком сгущенным 150/20 г. - чай с сахаром и лимоном 120/3/3 мл. - хлеб пшеничный 1с 23 г.	- каша 130 г. - печенье 30 г. - салат из моркови с яблоками 50 г. - суфле из творога с молоком сгущенным 150/20 г. - чай с сахаром и лимоном 120/3/3 мл. - хлеб пшеничный 1с 23 г.	- кефир 130 г. - крекер 20 г. - котлеты рубленые в соусе сметанно-томатном 150/20 г. - отвар шиповника 120/3 мл. - хлеб пшеничный 1с 23 г.





Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в ДОУ от 3 до 7 лет

День 1 – ый Понедельник

Прием пищи	Выход блюда	Энергетическая ценность
Наименование блюд		Ккал
ЗАВТРАК		
Каша манная молочная с маслом	200/5	228,00
Чай с сахаром	180/5	20,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	111,00
Итого:	425	359,38
2 - ой ЗАВТРАК		
Сок	125	90,90
Итого:	125	90,90
ОБЕД		
Салат из свеклы	50	29,00
Щи со свежей капустой,картофелем,с курицей и сметаной	200/15/6	158,50
Котлеты рубленые из говядины	70	138,5
Макароны отварные	130	169,20
Компот из свежих яблок	180	48,50
Хлеб сельский	37,5	82,5
Итого:	687,5	626,20
ПОЛДНИК		
Пицца с сыром	60	174,50
Катык	120	62,10
Рагу с курицей	40/120	246,00
Чай фруктовый	180/7	69,50
Хлеб пшеничный 1с	23	54,50
Итого:	550	534,60
ВСЕГО:	1787,5	1611,08

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в ДОУ от 3 до 7 лет

День 2 – ой Вторник

День 2 - 01.11.2017

Прием пищи	Выход блюда	Энергетическая ценность
Наименование блюд		Ккал
ЗАВТРАК		
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	173,80
Какао с молоком	180	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	146,00
Итого:	425	407,10
2 - ой ЗАВТРАК		
Фрукты свежие:	100	36,40
Итого:	100	36,40
ОБЕД		
Салат из свежей капусты	50	43.10
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	188,24
Биточки рубленые из рыбы	70	100,60
Пюре картофельное	130	155,00
Кисель	180	40,00
Хлеб сельский	37,5	82,5
Итого:	682,5	609,44
ПОЛДНИК		
Кондитерские изделия (крекер)	10	186,00
Молоко кипяченое	120	63,40
Салат из моркови	50	37,00
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	235,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	41,40
Хлеб пшеничный 1с	23	54,50
Итого:	563	559,30
ВСЕГО:	1770,5	1612,24



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №115
Исламова Г.Р./

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в ДОУ от 3 до 7 лет

День 3 – ий Среда

Прием пищи	Выход блюда	Энергетическая ценность
Наименование блюд		
ЗАВТРАК		
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	182,30
Чай с молоком, сахаром	180/5	89,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	111,00
Итого:	425	382,30
2 - ой ЗАВТРАК		
Сок		
яблочно-абрикосовый	125	49.60
Итого:	125	49.60
Обед:		
Икра кабачковая	50	73,85
Свекольник со сметаной	200/6	94,00
Гуляш из индейки	45/45	168,70
Каша гречневая вязкая	130/3	135,10
Напиток апельсиновый	180	62
Хлеб сельский	37,5	82,5
Итого:	696,5	616,15
ПОЛДНИК		
Вак-бэлеш	75	280,00
Ряженка	120	64,00
Рагу из овощей	130	107,00
Чай с сахаром	180/5	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	54,50
Итого:	533	535,88
ВСЕГО:	1779,5	1583,93



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №115
/Исламова Г.Р./

Примерное 10-дневное меню для организации
питания детей в ДОУ от 3 до 7 лет

День 4 – ый Четверг

Прием пищи	Выход блюда	Энергетическая ценность
Наименование блюд		
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	195,40
Кофейный напиток с молоком	180	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	146,00
Итого:	425	406,40
2 - ой ЗАВТРАК		
Фрукты свежие	100	62,30
Яблоки		
Итого:	100	62,30
ОБЕД		
Салат «Пестрый»	50	58,00
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	136,30
Макаронник с мясом	160/3	275,00
Компот из сухофруктов	180	75
Хлеб сельский	37,5	82,5
Итого:	650,5	627,00
ПОЛДНИК		
Кондитерские изделия	20	169,00
печенье		
Молоко кипяченое	120	63,40
Салат из моркови с яблоками	50	37,00
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	244,50
Напиток шиповника	180/5	31,1
Хлеб пшеничный 1с	23	54,50
Итого:	548	541,50
ВСЕГО:	1723,5	1635,90



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №115

/Исламова Г.Р./

**Примерное 10-дневное меню для организации
питания детей в ДОУ от 3 до 7 лет**

День 5-ый Пятница

Прием пищи	Выход блюда	Энергетическая ценность
Наименование блюд		
ЗАВТРАК		
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	187,20
Какао с молоком	180	87,30
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	111,00
Итого:	420	385,50
2 - ой ЗАВТРАК		
Сок вишневый	125	85,00
Итого:	125	85,00
ОБЕД		
Салат из моркови	50	37,00
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	132,60
Плов из курицы	160	352
Компот из свежих яблок	180	48,50
Хлеб сельский	37,5	82,5
Итого:	642,5	652,60
ПОЛДНИК		
Кондитерские изделия печенье	30	203,00
Кефир	120	60,20
Омлет натуральный	140	167,40
Хлеб пшеничный 1с	23	54,50
Чай с сахаром	180/5	20,38
Итого:	498	548,18
ВСЕГО:	1685,5	1657,28



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №115
Исламова Г.Р./

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в ДОУ от 3 до 7 лет

День 6-ой Понедельник

Прием пищи	Выход блюда	Энергетическая ценность
Наименование блюд		
ЗАВТРАК		
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	182,30
Чай с молоком, сахаром	180/5	89,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	146,00
Итого:	430	417,30
2 - ой ЗАВТРАК		
Фрукты свежие	100	53,20
яблоко		
Итого:	530	470,50
ОБЕД		
Салат из капусты с яблоками	50	45,00
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	200/15/10	157,00
Биточки куриные «Солнышко»	70	152,00
Макароны отварные	130	169,20
Кисель	180	40,00
Хлеб сельский	37,5	82,5
Итого:	692,5	645,70
ПОЛДНИК		
Плюшка новомосковская	60	157,00
Ряженка	120	64,00
Рагу с индейкой	40/120	236,00
Чай фруктовый	180/7	69,50
Хлеб пшеничный 1с	23	54,50
Итого:	550	537,00
ВСЕГО:	1772,5	1653,20



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №115
Исламова Г.Р./

**Примерное 10-дневное меню для организации
питания детей в ДОУ от 3 до 7 лет**

День 7-ой Вторник

Прием пищи	Выход блюда	Энергетическая ценность
Наименование блюд		
ЗАВТРАК		
Каша манная молочная с маслом	200/5	228,00
Кофейный напиток с молоком	180	65,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	111,00
Итого:	420	404,00
2 - ой ЗАВТРАК		
Сок	125	64,00
Итого:	545	456
ОБЕД		
Огурцы соленые	50	5,50
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	158,30
Биточки рубленые из рыбы	70	100,60
Рис отварной	130	214,80
Напиток апельсиновый	180	62
Хлеб сельский	37,5	82,5
Итого:	687,5	623,70
ПОЛДНИК		
Кондитерские изделия крекер	10	159,50
Молоко кипяченое	120	63,40
Салат из моркови с яблоками	50	37,00
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	241,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	41,40
Хлеб пшеничный 1с	23	54,50
Итого:	443	533,40
ВСЕГО:	1675,5	1625,10



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №115
Исламова Г.Р./

Примерное 10-дневное меню для организации
питания детей в ДОУ от 3 до 7 лет

День 8-ой Среда

Прием пищи	Выход блюда	Энергетическая ценность
Наименование блюд		
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	118,00
Какао с молоком	180	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5	145,00
Итого:	427	350,30
2 - ой ЗАВТРАК		
Фрукты свежие	125	106.12
яблоко		
Итого:	527	456.42
ОБЕД		
Салат из свеклы	50	29,00
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	130
Запеканка картофельная с мясом	150/20	281,00
Компот из сухофруктов	180	83
Хлеб сельский	37,5	82,5
Итого:	657,5	611,70
ПОЛДНИК		
Шафран с яблоками	50	140
Гречка с фаршем и овощами	160	238,00
Катык	120	62,1
Чай с сахаром	180/5	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	54,50
Итого:	538	539,98
ВСЕГО:	1720,5	1627,98



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №115
Исламова Г.Р./

Примерное 10-дневное меню для организации
питания детей в ДОУ от 3 до 7 лет

День 9-ый Четверг

Прием пищи	Выход блюда	Энергетическая ценность
Наименование блюд		
ЗАВТРАК		
Суп молочный с вермишелью	180	203,00
Чай с сахаром	180/5	20,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	111,00
Итого:	400	334,38
2 - ой ЗАВТРАК		
Сок Яблоко-груша	125	98,42
Итого:	525	432,80
ОБЕД		
Салат «Витаминный»	50	62,00
Щи со свежей капустой,картофелем,со сметаной на м/б	200/6	111,00
Плов из отварной говядины	180	302,00
Компот из свежих яблок	180	48,50
Хлеб сельский	37,5	82,5
Итого:	653,5	606,00
ПОЛДНИК		
Кондитерские изделия	20	163,00
Печенье		
Молоко кипяченое	120	63,40
Салат из моркови	50	37,50
Запеканка из творога с крошкой	150	271,00
Напиток шиповника	180/5	31,1
Хлеб пшеничный 1с	23	54,50
Итого:	548	547,50
ВСЕГО:	1726,5	1586,30



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №115
Исламова Г.Р./

Примерное 10-дневное меню для организации
питания детей в ДОУ от 3 до 7 лет

День 10-ый Пятница

Прием пищи	Выход блюда	Энергетическая ценность
Наименование блюд		
ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	148,00
Кофейный напиток с молоком	180	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	146,00
Итого:	425	359,00
2 - ой ЗАВТРАК		
Фрукты свежие	100	92,68
яблоко		
Итого:	525	451.68
ОБЕД		
Салат из моркови с яблоками	50	37,00
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	110,00
Котлеты «Аппетитные»	70	163,20
Каша перловая с овощами	130/4	187,00
Напиток апельсиновый	180	62
Хлеб сельский	37,5	82,5
Итого:	686,5	641,70
ПОЛДНИК		
Кондитерские изделия	30	106,00
печенье		
Омлет натуральный	140	167,40
Кефир	120	60,20
Чай с сахаром	180/5	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	54,50
Итого:	498	520,48
ВСЕГО:	1709,5	1613,86
ИТОГО за 10 дней:	17471,00	16200,77